

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN NET
TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMK YPKK 1 SLEMAN TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh
Irfan Taofik
11601244047

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan dengan menggunakan permainan net untuk meningkatkan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2015/2016” yang disusun oleh Irfan Taofik, NIM.11601244047 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2016
Pembimbing



Drs. Suhadi, M.Pd
NIP. 19600505 198803 1 006

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Permainan Net Untuk Meningkatkan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Irfan Taofik, NIM.11601244047, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Yang Menyatakan,



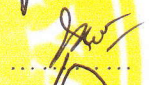


Irfan Taofik

NIM. 11601244047


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Permainan Net Terhadap Peningkatan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016 “ yang disusun oleh Irfan Taofik, NIM.11601244047 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 20 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suhadi, M.Pd	Ketua Penguji		20/7-16
Nur Rohmah M, M.Pd	Sekretaris Penguji		22-7-16
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji Utama		14/7-16
Sudardiyono, M.Pd	Penguji Pendamping		20/7-16

Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 0

MOTTO

Seorang juara adalah orang yang bisa cepat bangkit ketika dia sedang terjatuh.

(Irfan Taofik)

If you want stop, remember why you want started.

(Deddy Corbuzier)

Tanpa impian kita tidak akan meraih apapun. Tanpa cinta kita tidak bisa merasakan apapun. Dan tanpa Allah kita bukan siapa-siapa.

(Mesut Ozil)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, penulis persembahkan karya kecil ini untuk orang yang kusayangi:

1. Bapak Suwardiyono dan Ibu Sri Sukarniasih yang selalu mendoakan dan memberikan dana untuk kelancaran skripsi ini.
2. Budhe penulis Suwarni yang selalu menjadi motivator terbesar, dan mendoakan saya selalu ketika mengerjakan tugas akhir skripsi.
3. Kedua kakak penulis tercinta Cristi Wulandari, S.E dan Arif Khalil Al Patah, yang selalu memberi saya dorongan untuk mengerjakan tugas akhir skripsi ini.
4. Temanku tersayang, Mia Kusniyawati, Amd yang selalu mendukung disegala kegiatan, selalu menemani dan membantu dalam pembuatan skripsi serta selalu memberi semangat dan doanya, semoga kita bisa semakin sukses.

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN NET
TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMK YPKK 1 SLEMAN TAHUN 2015/2016**

Oleh:
Irfan Taofik
NIM. 11601244047

ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman dalam penguasaan gerak dasar *passing* atas masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan menggunakan permainan net dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman yang berjumlah 20 peserta didik, semua dijadikan subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* atas adalah *AAHPER face wall volley test* ini memiliki reliabilitas test 0.93 dan validitas 0,86. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan dengan menggunakan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman, dengan nilai $t_{hitung} 10,878 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 26,24%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: *permainan net, passing atas, bolavoli*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Latihan Dengan Menggunakan Permainan Net Untuk Meningkatkan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto M.Kes., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Jaka Sunardi M.Kes., Dosen Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.

5. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd., Dosen Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Ibu Rubiyanti, M.Pd, Guru Penjas Bapak Sugiyanto, S.Pd dan Bapak Fedika Arga Rengga, S.Pd, dan Siswa SMK YPKK 1 Sleman yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Semua teman-teman kelas PJKR C dan semua teman satu angkatan yang telah membantu suport dan doa. Maaf selama 5 tahun bersama di FIK UNY jika banyak salah.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Mei 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Peningkatan	11
3. Hakikat Permainan Bola Voli	13
4. Hakikat <i>Passing</i> Atas	16
5. Hakikat Permainan Net	18
6. Hakikat Ekstrakurikuler	21
7. Karakteristik Siswa SMA	23
B. Penelitian yang Relevan	24

C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Populasi	29
D. Waktu dan Tempat Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Hasil Penelitian	36
2. Hasil Uji Prasyarat	38
3. Hasil Uji Hipotesis	39
B. Pembahasan	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi Hasil Penelitian	43
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	43
D. Saran-saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>AAHPER face pass wall-volley</i>	32
Tabel 2. Data hasil penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing Atas</i>	36
Tabel 3. Diskripif Stastik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing Atas</i>	37
Tabel 4. Uji Normalitas.....	38
Tabel 5. Uji Homogenitas	38
Tabel 6. Ujit Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing Atas</i>	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar1. Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Atas	18
Gambar 2. Instrumen Penelitian <i>AAHPER Foreams Pass Wall-Volley Tes</i>	32
Gambar 3. Diagram batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	49
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPKK 1 Sleman.....	50
Lampiran 3. Sertifikat Peneraan.....	51
Lampiran 4. Surat Hasil Peneraaan	52
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi	53
Lampiran 6. Surat Hasil Kalibrasi	54
Lampiran 7. Surat <i>Judgement</i> Program Latihan	55
Lampiran 8. Data Penelitian	57
Lampiran 9. Deskriptif Stastik	59
Lampiran 10. Uji Normalitas dan Homogenitas	61
Lampiran 11. Uji Hipotesis	62
Lampiran 12. Tabel – t	63
Lampiran 13. Dokumentasi Foto	64
Lampiran 14. Program Latihan	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai pendidikan formal mempunyai peranan sangat besar dalam perkembangan setiap individu peserta didik, sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dimana didalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama yang lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu kepada siswa, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang pengembangan siswa dalam potensi-potensinya. Dengan begitu siswa mampu mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimiliki masing-masing peserta didik.

Menurut Yudha M. Saputra (1998 : 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program (2) Kegiatan korikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa bertujuan siswa agar lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya di luar jam sekolah bisa dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antara mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia yang seutuhnya.

Dari pengertian di atas kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menunjang pengembangan bakat yang dimiliki oleh setiap individu peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK YPKK 1 Sleman antara lain terdapat ekstrakurikuler olahraga dan bukan olahraga. Olahraga meliputi ekstrakurikuler bola voli, bola basket dan sepak bola. Kemudian ekstrakurikuler bukan olahraga meliputi kegiatan pramuka, dan ekstrakurikuler ilmiah lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi untuk sarana meyalurkan bakat, kreatifitas dan pikirannya dalam berbagai hal yang bermanfaat di luar proses belajar mengajar di sekolah. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan fasilitas olahraga yang akan digunakan untuk proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar sesuai dengan harapan. Dalam pelaksanaan itu sendiri dibutuhkan seorang pelatih dimana pelatih itu dapat dipilih dari luar sekolah bisa juga dilatih oleh guru pendidikan jasmani yang ada di sekolah tersebut. Diharapkan seorang pelatih tersebut mampu berkompeten sesuai bidangnya, serta kejelian dari pelatih atau pembimbing agar siswa mampu menerima materi yang telah diberikan dan dapat memberikan motivasi terhadap masing-masing siswa.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK YPKK 1 Sleman adalah permainan bola voli yang dilaksanakan sekali dalam seminggu dan dilaksanakan pada hari senin, pukul 15.30-17.00. Proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang ada secara garis besar belum terlalu optimal, hal itu terbukti beberapa tahun ini SMK YPKK 1 Sleman belum pernah menjuarai

dalam kompetisi antar sekolah seperti yang diharapkan. Hal itu disebabkan salah satunya karena kurangnya penguasaan setiap individu dalam penguasaan teknik yang ada dalam permainan bola voli, khususnya *passing* atas yang masih kurang menguasai dan terdapat kesalahan saat melakukan *passing*. Diataranya adalah siku masih menekuk saat melakukan *passing*, perkenaan bola dengan tangan yang kurang tepat serta posisi tubuh. Penguasaan gerak dasar khususnya *passing* atas bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Karena *passing* merupakan awalan yang untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik dapat diberikan oleh seorang pengumpan memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau *smasher*.

Pemberian metode melatih khususnya gerak *passing* atas dalam kegiatan ekstrakurikuler dirasa masih kurang bervariasi karena guru/pelatih memberikan materi langsung pada gerak dasar yang diajarkan, belum adanya permainan yang mengarah ke materi inti. Sehingga siswa terkesan jenuh terhadap materi dan siswa mampu menebak materi apa yang akan disampaikan oleh seorang guru atau pelatih. Bentuk metode melatih yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nurul Ahmadi (2007 : 20) “Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas; servis, *passing* bawah,

passing atas, block, dan smash”. Untuk menguasai teknik-teknik tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah.

Menurut Suharno H.P (1984: 52) *passing* atas/set up adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Passing atas merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola voli dengan teman seregunya, di samping itu *passing* atas sangat berperan dalam keberhasilan untuk penyerangan. Apabila *passing* pertama yang diterima dari servis lawan itu baik, maka kemungkinan besar hasil umpan yang diberikan oleh pengumpan akan sesuai dengan harapan. Agar siswa mampu melakukan teknik dasar dengan baik, khususnya *passing* atas dengan baik dan benar maka harus dilakukan latihan yang sistematis dan terprogram. Salah satunya latihan yang dilakukan adalah dengan permainan.

Siswa yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola voli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA yang masih menyukai aktivitas permainan. Permainan yang digunakan adalah permainan dengan menggunakan net. Permainan dengan menggunakan net sendiri adalah permainan yang menggunakan net sebagai pembatas antara lapangan satu dengan lapangan lainnya. Dari masalah tersebut maka

disini peneliti berusaha untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net terhadap kemampuan passing atas peserta ekstrakurikuler di SMK YPKK 1 Sleman.

Dari latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang peningkatan ketrampilan passing atas pada ekstrakurikuler bola voli yang berjudul **“Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Permainan Net Terhadap Peningkatan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YPKK 1 Gamping”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya tingkat keterampilan teknik dasar *passing* atas bola voli dengan menggunakan permainan net pada peserta ekstrakurikuler di SMK YPKK 1 Sleman.
2. Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar gerak bola voli terutama *passing* atas.
3. Belum diketahuinya pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net untuk meningkatkan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler di SMK YPKK 1 Sleman tahun 2015/2016.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan mengingat banyaknya permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya

meneliti pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net terhadap peningkatan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian adalah, “apakah ada pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net terhadap peningkatan *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMK YPKK 1 Sleman tahun 2015/2016?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan permainan net terhadap peningkatan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman tahun 2015/2016?

F. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan dasar *passing* atas jika diberikan bentuk latihan permainan net pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

Manfaat Teoritis :

1. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dan pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMK YPKK 1 Sleman terhadap proses pembelajaran dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

2. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

Manfaat Praktis :

1. Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode-metode melatih yang bervariasi.
2. Sebagai bahan pertimbangan apabila diadakan bentuk penelitian yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Berkaitan dengan latihan Suharno HP. (1993: 1) dalam seri bahan penataran pelatih tingkat muda/madya dikatakan, “Berlatih atau latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya”. Menurut Sudjarwo (1993: 14) bahwa, “Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara ajeg dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan”. Hal senada dikemukakan Andi Suhendro (1999: 3.4) berpendapat, “Latihan (training) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”.

Pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (training) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan. Beban latihan harus meningkat maksudnya, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

b. Prinsip Latihan

Menurut M. Furqon H. (1995 : 4) prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan teroganisir dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan

suatu bentuk program latihan agar mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki. Terkait dengan prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002 : 43-47) membagi tiga yaitu :

- 1) Prinsip Beban Lebih (Overload). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.
- 2) Prinsip Kembali Asal (Reversible). Maksudnya, adaptasi latihan yang dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat.
- 3) Prinsip Kekhususan (Specificity). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan suatu latihan diperlukan suatu program latihan yang tepat agar proses latihan dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

c. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 51) beban diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, agar latihan mampu memaksimalkan potensi atlet maka program latihan diberi takaran dan disini fungsi pelatih adalah seorang yang memberikan takaran latihan

yang sesuai dengan kemampuan atlet. Terkait dengan beban latihan, M. Furqon H. (1995 : 15-16) berpendapat bahwa :

- 1) Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh.
- 2) Intensitas dicirikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, eksplosif, optimal).
- 3) Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan.
- 4) Durasi menandakan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan. Durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu.
- 5) Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan latihan yang teratur dan terstruktur serta berkelanjutan dapat meningkatkan prestasi siswa.

2. Hakikat Peningkatan

Peningkatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2, (1997: 1060), merupakan proses, perbuatan, cara meningkatkan (usaha, kegiatan). Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan: kita

berusaha dengan diri sendiri untuk melakukan sesuatu: kekayaan yang dimiliki, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2, (1997: 546).

Menurut Chapin (2010:34) "*ability*" (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan sesuatu perbuatan. Kemampuan bisa merupakan bawaan sejak lalu atau merupakan hasil latihan atau praktek (Robbin, 2010:46). Dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai keahlian yang merupakan bawaan sejak lalu atau merupakan hasil latihan atau praktek yang digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakan.

Robbins (2010:34-48) menyatakan bahwa kemampuan terdiri dari dua faktor yaitu :

- a. Kemampuan intelektual (*intelektual ability*) yaitu kemampuan untuk melakukan aktifitas secara mental.
- b. Kemampuan fisik yaitu kemampuan melakukan aktifitas berdasarkan stamina kekuatan dan karakteristik fisik

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan adalah suatu metode terstruktur dan bertahap yang disertai dengan kesanggupan untuk mengerjakan sesuatu diwujudkan melalui tindakan, baik untuk melakukan aktifitas mental maupun fisik.

Aktifitas fisik untuk peningkatan kemampuan bisa dilakukan dalam bentuk latihan. Dalam melakukan latihan juga harus memerhatikan prinsip

progresif overload. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 203-204) yang di pakai untuk memenuhi prinsip *progresif overload* adalah dengan cara memanipulasi faktor-faktor : Intensitas, Frekuensi, dan lama latihan dalam program latihan yang dilakukan.

- a. Intensitas latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seseorang atlit, menurut program yang telah ditentukan.
- b. Frekuensi Latihan adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya.
- c. Lama latihan adalah sampai berapa minggu atau berapa bulan program latihan tersebut dijalankan.

3. Hakikat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Permainan bolavoli ini tidak hanya dimainkan dikalangan tertentu, tetapi sudah menyebar luas ke seluruh penjuru tanah air, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu atau tim. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Permainan bolavoli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 X 9 meter yang dipisahkan oleh net. Tujuan permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah

lawan. Seperti dijelaskan Muhajir (2004: 29-33) bahwa, tujuan adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, keterampilan dalam memperagakan teknik dan taktik menjadi kunci utama dalam bermain bolavoli. Kemampuan seseorang dalam bermain bolavoli dipengaruhi oleh teknik dasar yang dimiliki.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan kuasai antara lain adalah *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*, dan *blok*.

1) *Passing* bawah

Passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992 – 1993 : 189)

2) *Passing* atas

Menurut M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono (1994: 54) menyatakan, *passing* atas adalah suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkannya ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

3) Servis

Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan yang dilakukan dari daerah servis di belakang lapangan di bagian sebelah kanan, selebar 3 meter, dengan panjang ke belakang tidak terbatas, M. Yunus (1992: 137). Servis juga merupakan pukulan bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan, M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono, (1994 : 114). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah lawan.

4) Smash

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan, M.Yunus (1999: 108). Menurut Pranatahadi (2007: 31) smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya.

5) Bendungan (*Block*)

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan, M Yunus (1992: 119). Menurut Muhajir (2004: 34-38) bendungan (*block*) sangat erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net, keberhasilan bendungan dapat

ditentu kan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain tergantung pada kualitas pemain lawan, dan bendungan dapat dilakukan secara aktif dan pasif.

4. Hakikat Teknik Dasar *Passing* Atas

Menurut Suharno HP (1984: 52) passing atas/set up adalah usaha aataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu tehnik tertentu yng tujuannya menyajikan bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan kelapangan lawan.

1) Sikap permulaan

Pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bola voli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arahyang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang dan labil. Setimbang maknanya agar koordinasi daripada tubuh tetap dapat terkuasai dan labil maksudnya agar tubuh itu dapat digerakan ke berbagai arah yang dikehendakidalam waktu singkat.

Adapunsikap siap normal itu adalah sebagai berikut : pemain berdiri dengan salah satu kaki berada di depan kaki lain. Di anjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih di depan dari kaki kanan. Lutut ditekuk dan badan agak condong sedikit di depan dengan tangan siap

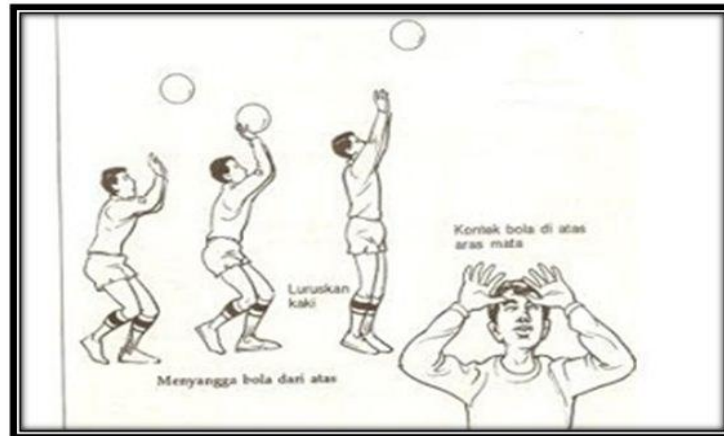
didepan dada pada saat akan melakukan passing, maka segeralah menempatkan diri di bawah bola, dan tangan diangkat keatas depan kira-kira setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk suatu setengah bulatan. Jari-jari diregangkan sedikit satu dengan yang lainnya dan kedua ibu jari membentuk sudut.

2) Sikap Saat Perkenaan Bola

Perkenaan bola pada jari-jari ada di ruas pertama dan kedua terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari disentuhkan pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan saat itu juga diikuti gerakan pada pergelangan, lengan kearah depan atas agak eksplosif.

3) Sikap Akhir

Setelah bola berhasil di *passing* maka lengan harus lurus sebagai suatu gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjagadngan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan, dan kai harus merupakan suatu gerakan yang harmonis, sedangkan pandangan kearah jalanya bola.



Gambar 1. Sikap *passing* atas

4) Kesalahan yang sering terjadi

- Kurang cepat menempatkan badan di bawah bola, lutut tidak di tekuk
- Telapak tangan tidak membentuk setengah lingkaran, yang saling mendekatkan jari telunjuk dan jari tengah.
- Siku tercerai jauh dari badan dan sedikit terangkat
- Perkenaan bola terlalu di ujung jari.
- Sebelum terjadi perkenaan antara jari dan bola, tangan sudah di luruskan, sehingga tidak ada tenaga dorongan.
- Tidak ada keselarasan gerak kaki, tangan dan badan
- Gerakan lecutan kurang eksplosif atau terlalu eksplosif
- Perkenaan bola pada telapak tangan
- Pergerakan tangan tidak kedepan atas tapi hanya kedepan.

5. Hakikat Permainan Net

Menurut Kimpraaswil (dalam As'adi Muhammad, 2009: 26) mengatakan bahwa definisi permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatandan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. (belajarpsikologi.com)

Sedangkan menurut Joan Freeman dan Utami Munandar (dalam Andang Ismail, 2009: 27) mendefinisikan permainan adalah suatu aktifitas

yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, social moral dan emosional. (belajar psikologi.com)

Menurut Sukintaka (1992: 87-88) bermain dapat dibagi menjadi:

- a. Bermain sendiri yaitu merupakan permainan yang dilakukan oleh anak benar-benar tanpa teman bermain atau lawan bermain. Permainan ini bisa dilakukan oleh anak pada kelompok umur anak pra sekolah ke bawah. Contohnya permainan berjulan, mobil-mobilan atau boneka-bonekaan.
- b. Bermain bersama yaitu merupakan permainan yang dilakukan dua orang anak atau lebih. Pada permainan ini tidak ada anak sebagai lawan. Biasanya permainan bersama ini dimainkan oleh anak-anak pra sekolah sampai umur 10 tahun. Pada permainan ini biasanya ada pembagian tugas peranan. Contohnya bermain menjala ikan.
- c. Bermain tunggal yaitu pada waktu bermain ada lawan bermain, dan keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan. Contohnya pada permainan tenis meja, bulutangkis.
- d. Bermain beregu yaitu bermain yang masing-masing memiliki teman dan tiap regu tersebut berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka yang sudah ditentukan. Contohnya pada permainan bolavoli, sepakbola.

Bermain merupakan sebuah aktifitas. Wujud dari aktifitas bermain adalah permainan. Jenis permainan dikelompokkan menjadi beberapa kategori terkait dengan cara melakukan dan bahan atau peralatan yang digunakan untuk bermain. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin(2003) dikutip dari *fafaizalanggriawan.blogspot.com* jenis-jenis permainan dalam 4 klasifikasi, yaitu:

- a) *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola/proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
- b) *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.
- c) *Striking/fielding games* (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
- d) *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Menurut Amat Komari (2014 : 8) hakekat permainan net adalah permainan yang menggunakan pembatas net sebagai tanda pemisah antara pemain/regu yang satu dengan yang pemain/regu yang lain sedangkan para pemain berusaha menjatuhkan obyek kelapangan lawan.

Menurut Yuyun Ari Wibowo (2014 : 41) Permainan net adalah olahraga permainan yang menggunakan net sebagai pembatas, dan membagi lapangan menjadi dua. Olahraga permainan net bisaberupa permainan team maupun individu. Permainan net skor atau poin didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil jatuh di lapangan lawan, dengan tujuan lawan tidak mampu mengembalikan melewati atas net dengan ketinggian tertentu. Olahraga permainannya misalnya: bolavoli, tenis meja, tenislapan, bulutangkis dan sepak takraw.

Jadi permainan net adalah permainan yang terdapat net/jaring pembatas yang memisahkan antara lapangan kedua tim, dimana pemain yang berhadapan dipisahkan dalam lapangan yang berbeda oleh adanya net.

Permainan net dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan *passing* atas. Gerakan *passing* atas yang dilakukan dan selalu diusahakan untuk melewati net dengan ketinggian tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dalam permainan net ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan *passing* atas.

Strategi dalam permainan net meliputi (googleweblight.com: 2008):

a) Strategi Penyerangan

- 1) Menempatkan bola dilapangan lawan di daerah yang tidak terjaga dengan baik.
- 2) Gunakan pukulan menyerang yang sulit di kembalikan (misalnya smash ataupun spike)
- 3) Gunakan pukulan yang berubah arah (drop short), sehingga lawan salah mengantisipasi.
- 4) Arahkan bola pada titik yang menjadi kelemahan lawan.

b) Strategi Pertahanan

- 1) Pertahankan seluruh daerah lapangan sendiri dengan baik.
- 2) Antisipasi ke mana bola akan di arahkan.
- 3) Blok pukulan-pukulan penyerangan.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menrapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4).

Program ekstrakurikuler ditentukan untuk siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih

membiasakan hidup sehat. Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1944: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok: (1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, (2) Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, (3) Menyalurkan minat dan bakat, (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar pelajaran tatp muka, dilaksanakan disekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994:6).

Lebih lanjut menurut (Depdikbud, 1994: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) Mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Dari keterangan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan diadakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar siswa memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan baik ranah kognitif maupun ranah afektif. Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan dimasyarakat, maka jelas

sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan ketrampilan.

7. Karakteristik Siswa SMK

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru merupakan salah satu faktor penentu berhasil atau tidaknya suatu pendidikan di suatu sekolah. Untuk menentukan pembelajaran yang tepat maupun bahan ajar yang berguna bagi siswa, guru pendidikan jasmani mengetahui karakteristik anak. kemampuan atau karakteristik siswa SMA yang setara dengan siswa kelas X dan XI menurut Sukintaka (1992: 45-46) adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Jasmani

- 1) Kekuatan dan daya tahan otot berkembang dengan baik
- 2) Senang kepada keterampilan yang baik bahkan mengarah kepada akrobatik
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang
- 4) Anak puteri proporsi tubuhnya makin menjadi baik
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.

b. Karakter Psikis

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang
- 3) Membutuhkan berbagai pengalaman dari berbagai segi

c. Karakter Sosial

- 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
- 2) Lebih bebas
- 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik
- 4) Senang dengan masalah perkembangan sosial
- 5) Senang dengan kebebasan diri dan berpetualang

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Wisma Nugraheni (2010) yang berjudul “Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Permainan Bola Voli dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta”

Bedasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Yogyakarta tahun ajaran 2009/2010. Hasil *uji-t* pada peningkatan *passing* atas diperoleh *t* hitung sebesar 3,169 lebih besar dari *t* tabel sebesar 1,714 dengan tingkat signifikasi sebesar 0.004. Ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* atas permainan bola voli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Besarnya peningkatan dari bentuk latihan bermain sebesar 31,19% dari selisih rerata pre test dengan post test adalah 5.20, kenaikan prosentasi dengan cara selisih rerata post test dibagi rerata pre test dikalikan 100%. Hasil *uji-t* pada peningkatan kemampuan *passing* bawah diperoleh *t* hitung sebesar 4,874 lebih besar dari *t* tabel 1,874 dengan signifikasi sebesar 0.000. ini berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli dengan pemberian bentuk bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Besarnya peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah permainan bola voli sebesar 53,96% dari selisih rerata pre test dengan

post test adalah 4.16, kenaikan prosentasi dengan cara selisi rerata post test dibagi rerata pre test dikalikan 100%

Yang kedua, penelitian yang diteliti oleh Purwanto (NIM 08601247045) tahun 2010 dengan judul pengaruh pembelajaran dengan model bermain terhadap kemampuan passing siswa kelas atas dalam bermain bola voli di SMA Negeri 3 Glagah , Temon,Kulon Progo. Hasil penelitiannya yaitu Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dalam pembelajaran permainan bola voli dengan model bermain terhadap kemampuan passing siswa kelas atas di SMA N 3 Glagah,Temon,Kulon Progo, dengan nilai t hitung sebesar 7,050 dan t tabel sebesar 1,678.

C. Kerangka Berpikir

Untuk dapat bermain bola voli secara baik terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan ini, antara lain teknik *servis*, *passing*, *smash*. Tanpa penguasaan teknik dasar tersebut tidak bermain secara baik pula. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan diantaranya kondisi fisik, mental, taktik dalam bermain bola voli, banyak latihan, dan sebagainya. Pada intinya penguasaan teknik atau keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dilatih atau dipelajari dengan persyaratan tertentu, salah satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan tersebut dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pembelajaran *passing* atas di sekolah merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi tentang *passing* atas secara rinci dan terprogram pada

siswa. Pemberian materi juga harus memperhatikan siapa yang akan diberikan materi tersebut, karena tiap jenjang pendidikan memiliki karakter yang berbeda pada siswanya. Dengan melihat karakteristik siswa SMA maka seorang guru penjasorkes harus pandai-pandai membuat inovasi atau variasi model pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Untuk bisa mengikuti pembelajaran yang baik harus didasari dengan suka terlebih dahulu, karena apabila siswa sudah tidak suka terhadap model pembelajaran yang diberikan oleh guru maka siswa akan malas atau merasa bosan untuk mengikuti pembelajaran.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2010: 96). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah “Ada Pengaruh yang signifikan melalui latihan permainan net terhadap peningkatan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK YPKK 1 Sleman.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2006 : 207). Desain penelitian yang digunakan adalah dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test Design*, dalam desain ini tidak ada kelompok control, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan perbedaan hasil akibat yang diberikan (Dr. Ali Maksum, 2012; 97) Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

$$T_1 \rightarrow X \rightarrow T_2$$

Keterangan :

T_1 : *Pretest*

T_2 : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil

dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk modifikasi permainan net.

B. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan pada perumusan dan batasan masalah seperti yang telah ditetapkan, maka dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu *passing* atas dan permainan net.

Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah permainan net permainan. Permainan net adalah permainan yang terdapat net/jaring pembatas yang memisahkan antara lapangan kedua tim, dimana pemain yang berhadapan dipisahkan dalam lapangan yang berbeda oleh adanya net. Permainan net dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan *passing* atas. Gerakan *passing* atas yang dilakukan dan selalu diusahakan untuk melewati net dengan ketinggian tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dalam permainan net ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan *passing* atas.

2. Variabel terikat.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *passing* atas. *Passing* atas adalah suatu tehnik pada permaiann bola voli yang bertujuan untuk memantulkan bola yang berada di atas kepala. *Passing* atas juga biasa digunakan oleh seorang pengumpan untuk memberikan umpan kepada pemukul.

C. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2006 : 117).

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putri SMK YPKK 1 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 orang. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK YPKK 1 Gamping. Ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Gamping dilaksanakan seminggu 3 kali, yaitu : setiap hari senin, rabu, dan jum'at pada pukul 15.00 -16.30WIB.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006 : 160), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, tes yang digunakan yaitu AAHPER (AAHPER 1969). Tes ini mempunyai banyak kelebihan/kemudahan diantaranya mempunyai validitas 0,86

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk *passing* bawah menggunakan instrumen tes pengukuran dari AAHPER face wall volley test (AAHPER 1969; dalam Cok Richart H., 1980; 100-101) . Ukuran untuk tes adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran panjang 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 3,35 m dari lantai . Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* atas dengan memvoli bola ke dinding. AAHPER face wall volley test ini memiliki reliabilitas test 0.93 dan validitas 0,86 (Richard H.Cox :100-101).

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu :

- 1) Dinding atau tembok
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Stopwatch
- 5) Lakban
- 6) Formulir dan alat tulis

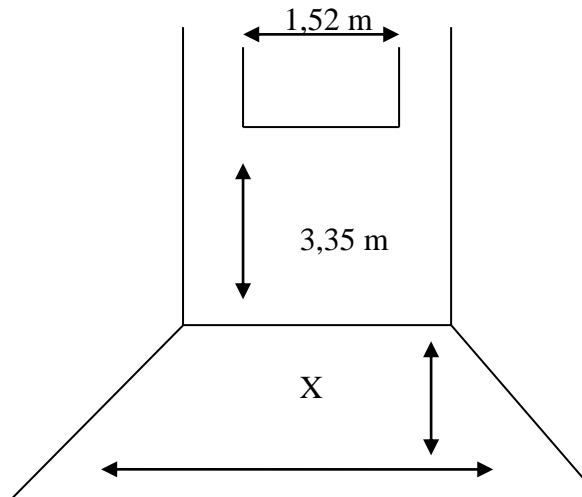
c. Testor

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu :

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai oleh siswa.

d. Pelaksanaan tes

Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji, testi harus segera melaksanakan *passing* atas dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, di hitung mulai dari pantulan kedua menggunakan *passing* atas, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera di ambil dan melanjutkan kembali melakukan *passing* atas dinding, di lambung bola tidak di hitung). Testi di beri kesempatan melakukan 3 kali. Score akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar.2 Tes kemampuan *passing* atas. AAHPER face wall volley test
(Richard H.Cox, 1980 : 100-101).

Percentile	Sex	Male				Female			
	Age	9- 11	12- 14	15- 17	18- 22	9- 11	12- 14	15- 17	18- 19
90		19	31	41	50	13	25	35	38
80		15	26	37	48	8	17	24	27
70		12	22	34	44	5	13	19	20
60		9	19	31	41	3	10	15	16
50		7	17	28	38	2	8	12	12
40		5	14	24	35	1	6	9	9
30		3	11	20	32	1	4	7	7
20		2	8	17	28	0	2	5	5
10		0	5	12	21	0	0	3	3

Tabel 1. AAHPER face pass wall-volley-tes (Richard H. Cox, 1980; 101)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPER face wall volley test. Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan pada proses kegiatan ekstra kurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (treatment). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh dr. Tjaliek Soegiardo (1991: 25), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kai Kuadrat dengan program SPSS 19. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung

(χ^2_{hitung}) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat tabel (χ^2_{tabel}) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 19.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi (2005 : 395) rumus uji-t untuk model *pretest posttest design* adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t = harga t untuk sampel berkolerasi

\bar{D} = (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D^2 = kuadrat dari D

N = banyaknya subjek penelitian

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar passing atas dengan pemberian bentuk permainan net sesudah dilakukan tes awal (*pre-test*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*post-test*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan teknik passing permainan bolavoli antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pengambilan data *pretest* pada hari Senin, 11 Januari 2016 pukul 15.30-17.00 WIB sedangkan untuk *posttest* pada hari Rabu, 17 Februari 2016 pukul 15.30-17.00 WIB. Latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Jumat. Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMK YPKK 1 Sleman tahun ajaran 2015/2016 disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest Passing* Atas

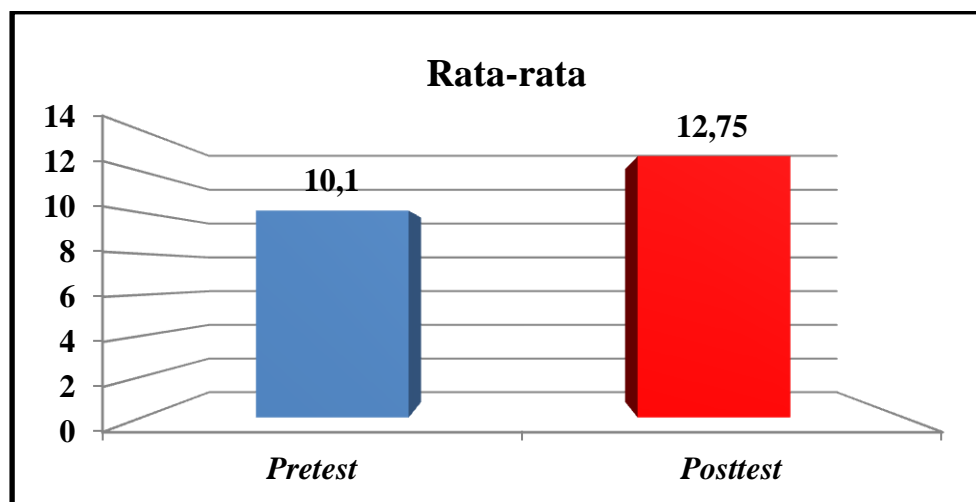
No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	Agatha Nurmalita	5	9	4
2	Ainun Tri A	19	23	4
3	Ambar Mutia R	7	9	2
4	Anisa Faradila E	16	19	3
5	Annisa Anggita S	11	13	2
6	Ega Septiana	8	11	3
7	Eka Wardani	10	13	3
8	Erika Indri Dili A	7	11	4
9	Falisa Devian	16	17	1
10	Indah Ferliyadin	5	8	3
11	Lita Safira	9	10	1
12	Meilisa Kumala S	10	12	2
13	Milenda S	5	8	3
14	Nada Mega N	9	10	1
15	Nur Yuniarti	9	12	3
16	Putri Nur Afifah	23	24	1
17	Retno Puji Lestari	12	16	4
18	Irena Savila P	6	8	2
19	Yeti Tri Susanti	4	8	4
20	Yusseila A	11	14	3

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMK YPKK 1 Sleman tahun ajaran 2015/2016, didapat nilai minimal = 4,0, nilai maksimal = 23,0, rata-rata = 10,1, dengan simpang baku = 5,03, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 8,0, nilai maksimal = 24,0, rata-rata = 12,75, dengan simpang baku = 4,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Passing* Atas

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	20	20
Mean	10,1000	12,7500
Median	9,0000	11,5000
Mode	5,00 ^a	8,00
Std. Deviation	5,02520	4,82183
Minimum	4,00	8,00
Maximum	23,00	24,00
Sum	202,00	255,00

Berdasarkan pada tabel 4 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli SMK YPKK 1 Sleman tahun ajaran 2015/2016 disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Keterampilan Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,544	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,541	0,05	Normal

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 62.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	38	0,976	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. p 0,976 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 63.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 63.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Passing* Atas

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	10,1000	10,878	2,09	0,000	2,65	26,24%
<i>Posttest</i>	12,7500					

Dari hasil uji-t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 10,878 dan t_{tabel} 2,09 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,878 > t_{tabel} 2,09, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian

hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016”, diterima. Artinya permainan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman. Dari data *pretest* memiliki rerata 10,1, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 12,75. Besarnya peningkatan keterampilan *passing* atas tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,65, dengan kenaikan persentase sebesar 26,24%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan permainan net selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya keterampilan *passing* atas awal diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan net sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui

ada atau tidaknya peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan permainan net terhadap keterampilan *passing* atas bola voli dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli setelah melakukan *treatment* permainan net dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dengan permainan net, dapat meningkatkan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Dengan hasil penelitian ini pula diketahui bahwa permainan net sebanyak 16 kali memiliki peranan sebanyak 26,24% terhadap peningkatan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Wong (2000) bahwa bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Pada saat *treatment* berlangsung peserta didik sangat antusias saat mengikuti permainan tersebut. Mereka sangat bersemangat dan setiap anak merasa tidak mau kalah dari lawannya. Tidak ada yang mengeluh saat permainan net, peserta didik semua merasa senang dan tidak merasa terbebani.

Melihat betapa efektifnya latihan ini, yaitu dapat meningkatkan *passing* atas peserta didik, membuat peneliti menjadi merasa perlu untuk menyarankan metode permainan net ini kepada sekolah-sekolah/klub lain untuk menerapkan metode ini di dalam meningkatkan *passing* atas peserta didiknya. Bermain net merupakan latihan modifikasi dalam bentuk permainan yang dipandang mampu meningkatkan *passing* atas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Gamping, dengan nilai $t_{hitung} 10,878 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 26,24%, sehingga H_a diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan guru/pelatih tahu bahwa permainan net mampu meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli, maka permainan net dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar keterampilan *passing* atas siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes keterampilan *passing* atas, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjas*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Depdikbud Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- _____. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas.
- Amat Komari (2014). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 10*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Chapin. (2010). <http://www.digilib.petra.ac.id> .[diakses 11 Agustus 2015]
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMU*. Jakarta: Depdikbud
- _____. (1994). *Gpp.pendidikan jsmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan sehat*. Yogyakarta: Andi Offset
- G. Durrwachter. (1986). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- M Agus Salim. (2011). "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Passing dalam Permainan Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Salaman Magelang. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- M Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Marta Dinata. (2004). *Belajar Bolavoli*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- M. Mariyanto, Sunardi, dan Agus Margono. (1994). *Permainan Besar II (Bolavoli)*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SD Setara D-III.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Muhajir. (2004). *Pedoman Cara-Cara Pembinaan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nasution, S. (2008). *Asas-Asas Kurikulum*. Edisi 2 cetakan 8. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nur Afni Suprihatin. (2008). "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Berlatih dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Pada siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri Boyolali." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Paduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud
- Pranatahadi. (2007). *Pedoman Pelatihan Bolavoli Nasional*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eris Ibnu Wijaya. (2010). "Kemampuan Passing Bawah dan Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas IX SMA N 1 Lendah Kulon Progo" *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Richard H, Cox. (1980). *Teaching Volleyball*. Monnesota. Burges
- Robbins..(2010).<http://www.digilib.petra.ac.id> .[diakses 11 Agustus 2015]
- Soedjarwo, Sunardi, dan Agus Margono. (2000). *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno, HP. (1984). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto . (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhendro, Andi. (1999). *Dasar-Dasar kepelatihan*. Cetakan tiga. Jakarta: Universitas Terbuka. Departemen P&K

- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Tim Penyusun Kamus. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-2*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka.
- Theo Kleinmann, Dieter Kruber. (1984). *Bola Voli Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Wisma Nugraheni. (2009). “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli Dengan Bentuk Bermain Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 14 Yogyakarta.”Skripsi.Yogyakarta:FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1998/1999). Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Depdiknas: Jakarta
- Yuyun Ari Wibowo (2014). *Jurnal PendidikanJasmani Indonesia Volume 10*. Yogyakarta. FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 637/UN.34.16/PP/2015. 15 Desember 2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pimpinan Yayasan Pendidikan dan
Kejuruan Keterampilan Yogyakarta
Jl. Wates km 4,5 Banyuraden, Gamping, Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Irfan Taofik.
NIM : 11601244047.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.
Tempat/obyek : SMK YPKK 1 Gamping.
Judul Skripsi : Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Menggunakan Permainan Net untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPKK 1 Gamping.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Agus S. Suherman, M.Ed.
0640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK YPKK 1 Gamping.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPKK 1 Sleman



Yayasan Pendidikan Kejuruan dan Ketrampilan

SMK YPKK 1 SLEMAN

Kompetensi Keahlian :

1. Akuntansi Terakreditasi 'A' (Nomor :16.01/BAP-SM/TU/X/2014)
2. Rekayasa Perangkat Lunak Terakreditasi 'A' (Nomor : 16.01/BAP-SM/TU/X/2014)
3. Farmasi (Belum Terakreditasi).

Alamat: Jl. Sayangan 05, Mejing Wetan, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta
55294, Telp/Fax. (0274) 798806, HP/SMS : 081578103981

SURAT KETERANGAN

Nomor : 187/14.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

- Nama : Dra. RUBIYATI, M.Pd
- NIP : 19590424 198903 2 006
- Jabatan : Kepala SMK YPKK 1 Sleman – Gamping
- Alamat : Jl. Sayangan 05, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta,
55294, Telp. (0274) 798806/ 081578103981

Bahwa Mahasiswa Universitas Negeri (UNY) Yogyakarta dengan data sebagai berikut :

- Nama : IRFAN TAOFIK
- NIM : 11601244047
- Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Telah melaksanakan penelitian sejak tanggal 11 Januari 2016 sampai dengan 17 Februari 2016 dengan judul " MENINGKATKAN KETRAMPILAN PASSING ATAS BOLA VOLI MENGGUNAKAN PERMAINAN NET UNTUK PESERTA EKSTRAKURRIKULAIR BOL VOLI DI SMK YPKK 1 SLEMAN "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perluna.


Gamping, 22 Februari 2016
Kepala Sekolah,



Dra. RUBIYATI, M.Pd
NIP. 19590424 19803 2 006

e-mail : smkypkk1_gmp@yahoo.co.id - http : //www.smkypkk1sleman.sch.id

Lampiran 3. Sertifikat Peneraan

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE</p>	
<p align="center">Nomor : 573 / UP - 50 / II / 2015</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>No. Order : 006889 Diterima tgl : 9 Februari 2015</p>
<p>Nama Name</p>	<p>Type/Model Type/Model</p>
<p>Kapasitas Capacity</p>	<p>Nomor Seri Serial number</p>
<p>Daya Baca Readability</p>	<p>Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Muhammad Ghofuur Prasetyo Edi</p>
<p>Nama Name</p>	<p>Karang Maleng B.19C Caturtunggal Depok</p>
<p>Alamat Address</p>	<p>Sieman</p>
<p>METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010</p>
<p>Metode Method</p>	<p>Komparator 1 m</p>
<p>Standard Standard</p>	<p>Ke satuan S melalui LK-045-IDN</p>
<p>Telusuran Traceability</p>	<p>9 Februari 2015</p>
<p>TANGGAL TERA ULANG Date of Verification</p>	<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>LOKASI TERA ULANG Location of Verification</p>	<p>Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification</p>	<p>DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015</p>
<p>HASIL TERA ULANG Result of verification</p>	<p>8 Februari 2016</p>
<p>DITERA ULANG KEMBALI Reverification</p>	<p>Yogyakarta, 10 Februari 2015</p>
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-01.T</p>

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISIDARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 8. Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Passing* Atas

**HASIL *PRETEST* KETERAMPILAN *PASSING* ATAS
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK YPKK 1 GAMPING,
KABUPATEN SLEMAN**

No	Nama	Hasil Tes			Skor
		1	2	3	
1	Agatha Nurmalita	4	5	5	5
2	Ainun Tri A	18	20	16	19
3	Ambar Mutia R	7	7	7	7
4	Anisa Faradila E	16	16	15	16
5	Annisa Anggita S	12	10	10	11
6	Ega Septiana	8	8	7	8
7	Eka Wardani	10	9	10	10
8	Erika Indri Dili A	6	6	8	7
9	Falisa Devian	10	18	14	16
10	Indah Ferliyadin	5	5	5	5
11	Lita Safira	8	7	10	9
12	Meilisa Kumala S	10	8	10	10
13	Milenda S	2	4	6	5
14	Nada Mega N	8	6	10	9
15	Nur Yuniarti	8	8	10	9
16	Putri Nur Afifah	19	22	24	23
17	Retno Puji Lestari	10	12	12	12
18	Irena Savila P	5	7	5	6
19	Yeti Tri Susanti	4	4	4	4
20	Yusseila A	10	12	8	11

11 januari 2016

**HASIL *POSTTEST* KETERAMPILAN *PASSING* ATAS
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK YPKK 1 GAMPING,
KABUPATEN SLEMAN**

No	Nama	Hasil Tes			Skor
		1	2	3	
1	Agatha Nurmalita	8	10	7	9
2	Ainun Tri A	22	21	24	23
3	Ambar Mutia R	9	9	7	9
4	Anisa Faradila E	18	16	20	19
5	Annisa Anggita S	13	11	13	13
6	Ega Septiana	12	10	10	11
7	Eka Wardani	14	12	11	13
8	Erika Indri Dili A	10	12	10	11
9	Falisa Devian	18	16	15	17
10	Indah Ferliyadin	7	9	7	8
11	Lita Safira	11	7	9	10
12	Meilisa Kumala S	13	11	9	12
13	Milenda S	6	9	7	8
14	Nada Mega N	9	9	11	10
15	Nur Yuniarti	11	11	13	12
16	Putri Nur Afifah	21	25	23	24
17	Retno Puji Lestari	15	14	17	16
18	Irena Savila P	9	7	6	8
19	Yeti Tri Susanti	9	7	5	8
20	Yusseila A	13	15	13	14

17 Febuari 2016

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		10.1000	12.7500
Median		9.0000	11.5000
Mode		5.00 ^a	8.00
Std. Deviation		5.02520	4.82183
Minimum		4.00	8.00
Maximum		23.00	24.00
Sum		202.00	255.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5.0	5.0	5.0
	5	3	15.0	15.0	20.0
	6	1	5.0	5.0	25.0
	7	2	10.0	10.0	35.0
	8	1	5.0	5.0	40.0
	9	3	15.0	15.0	55.0
	10	2	10.0	10.0	65.0
	11	2	10.0	10.0	75.0
	12	1	5.0	5.0	80.0
	16	2	10.0	10.0	90.0
	19	1	5.0	5.0	95.0
	23	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	4	20.0	20.0	20.0
	9	2	10.0	10.0	30.0
	10	2	10.0	10.0	40.0
	11	2	10.0	10.0	50.0
	12	2	10.0	10.0	60.0
	13	2	10.0	10.0	70.0
	14	1	5.0	5.0	75.0
	16	1	5.0	5.0	80.0
	17	1	5.0	5.0	85.0
	19	1	5.0	5.0	90.0
	23	1	5.0	5.0	95.0
	24	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	10.1000	12.7500
	Std. Deviation	5.02520	4.82183
Most Extreme Differences	Absolute	.179	.179
	Positive	.179	.179
	Negative	-.112	-.162
Kolmogorov-Smirnov Z		.800	.802
Asymp. Sig. (2-tailed)		.544	.541
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest-Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	1	38	.976

Lampiran 11. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	10.1000	20	5.02520	1.12367
	Posttest	12.7500	20	4.82183	1.07819

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.976	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-2.65000	1.08942	.24360	-3.15987	-2.14013	-10.878	19	.000

Lampiran 12. Tabel - t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 13. Dokumentasi foto









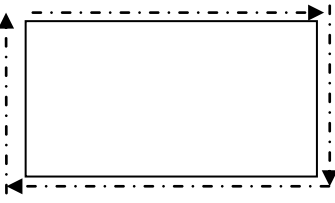
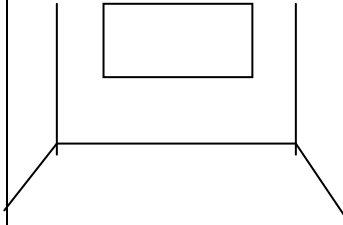
JADWAL KEGIATAN TREATMENT

NO	Kegiatan Perlakuan	Keterangan
1	<i>Pre test</i>	Tes awal
2	Pertemuan ke-2 sampai pertemuan ke-4 a. Pendahuluan b. <i>Warming Up</i> c. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan modifikasi • <i>Passing</i> atas berpasangan berhadapan dengan net. • Bermain lempar-tangkap dengan lemparan atas. Satu tim terdiri dari 6 pemain. d. <i>Cooling down</i> Idan penutup	Setiap perlakuan durasi waktu 90 menit
3	Pertemuan ke-5 sampai pertemuan ke-7 a. Pendahuluan b. <i>Warming Up</i> c. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> • Variasi latihan <i>passing</i> atas, bola <i>freeball</i> dilemparkan ke salah satu tim, wajib 3x sentuhan dengan menggunakan <i>passing</i> atas. • Game d. <i>Cooling down</i> Idan penutup	
4	Pertemuan ke-8 sampai pertemuan ke-10 a. Pendahuluan b. <i>Warming Up</i> c. Inti : <u>Game</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 4 vs 4 dengan <i>passing</i> atas diawali dengan lemparan bawah. • Bermain 4 vs 4 dengan <i>passing</i> atas diawali dengan servis bawh. d. <i>Cooling down</i> Idan penutup	
5	Pertemuan ke-11 sampai pertemuan ke-13 a. Pendahuluan b. <i>Warming Up</i> c. Inti : <u>Game</u>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 4 vs 4 dengan freeball dari pelatih • Game <p>d. Cooling down dan penutup</p>	
6	<p>Pertemuan ke-14 sampai pertemuan ke-15</p> <p>a. Pendahuluan</p> <p>b. <i>Warming Up</i></p> <p>c. Inti :</p> <p><u>Game</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 4 vs 4 dengan bola service bawah • Game dengan <i>passing</i> <p>d. Cooling down dan penutup</p>	
7	<i>Post test</i>	

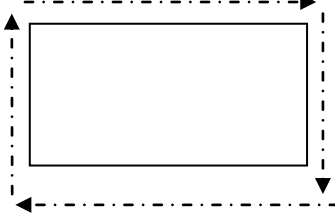
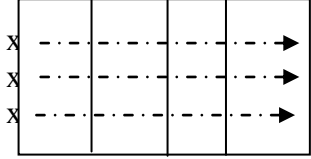
PRETEST

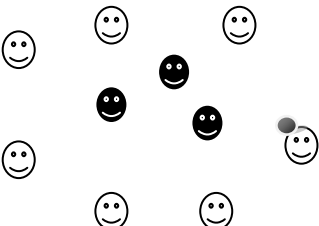
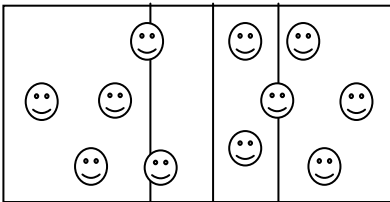
Cabang olahraga : Bolavoli Tanggal : 11 Januari 2016
 Waktu : 15.30 – 17.00 Tingkat : SMA
 Sasaran latihan : *Passing Bawah* Sesi : Pretest
 Jumlah Siswa : 24 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit, *stopwatch*

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Joging - Penguluran statis - Penguluran dinamis	5 menit 10" 8x2 hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Joging</i> keliling lapangan Penguluran
3.	Inti Pelaksanaan <i>protest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 3 kali		Melakukan passing atas dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 3 kali percobaan dan di ambil rerata 2 nilai yang terbaik
4.	Penutup - Pendinginan, Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Stretching Pendinginan dan evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga: Bolavoli	Tingkat : SMA
Waktu : 15.30 – 17.00	Mikro Treatment : 1
Sasaran latihan : <i>Passing</i> Atas	Sesi : 2
Jumlah Siswa : 24	Peralatan : Bola 8 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>
Tanggal : 14 Januari 2016	

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>	5 menit		<i>Jogging</i> keliling lapangan
	- Penguluran statis	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Penguluran
	- Penguluran dinamis	5 menit		
	- <i>Jogging</i> Kombinasi	10 menit		<i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Permainan kucing dan			Siswa dibagi dalam 2 kelompok, setiap kelompok terdiri

	<p>tikus menggunakan lemparan atas.</p>	20 menit		<p>dari 10 siswa. 7 orang menjadi tikus dan 3 orang menjadi kucing. Tikus membawa bola dan melemparkan bola dengan lemparan atas. Ketika melempar lengan harus lurus ke atas. Tugas si kucing menangkap bola. Ketika kucing mendapat bola, si tikus gantian menjadi kucing.</p>
	<p>2. Variasi bermain dengan melempar tangkap atas.</p>	20 menit		<p>Bermain khusus menggunakan lempar tangkap lemparan atas. Di awali dengan bola lemparan dari garis service, hanya boleh menangkap bola dan melempar menggunakan kedua tangan di atas kepala.dengan sentuhan maksimal 3x. <i>game point 15.</i></p>
4.	<p>Penutup - Pendinginan</p> <p>- Evaluasi dan do'a</p>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Stretching Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga: Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 1

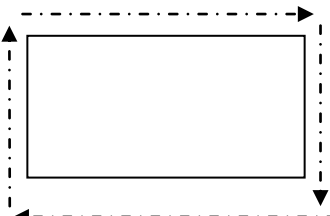
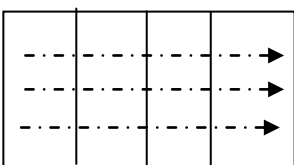
Sasaran latihan : *Passing* Atas

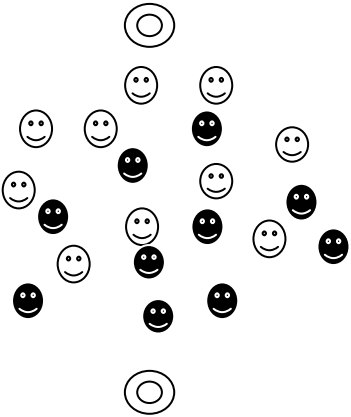
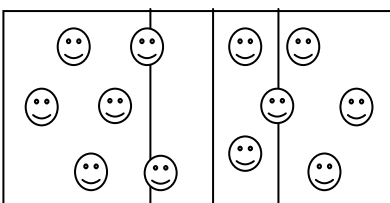
Sesi : 3

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola 8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

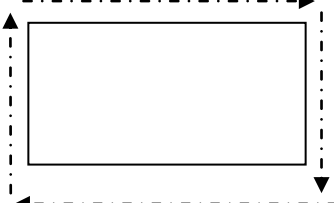
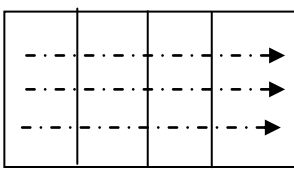
Tanggal : 16 Januari 2016

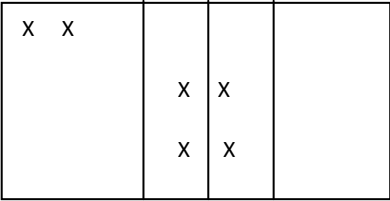
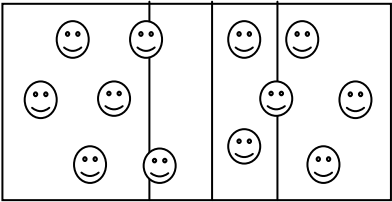
NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Bola keranjang.			Siswa dibagi dalam 2 kelompok, setiap kelompok terdiri

		20 menit		dari 10 siswa. Saling berhadapan dan berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang yang sudah disiapkan. Lemparan harus menggunakan lemparan atas. Kedua lengan lurus ke atas.
	2. Variasi bermain dengan melempar tangkap atas.	20 menit		Bermain khusus menggunakan lempar tangkap lemparan atas. Di awali dengan bola lemparan dari garis service, hanya boleh menangkap bola dan melempar menggunakan kedua tangan di atas kepala.dengan sentuhan maksimal 3x. <i>game point 15.</i>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga: Bolavoli	Tingkat : SMA
Waktu : 15.30 – 17.00	Mikro Treatment : 1
Sasaran latihan : <i>Passing</i> Atas	Sesi : 4
Jumlah Siswa : 24	Peralatan : Bola 8 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>
Tanggal : 18 Januari 2016	

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 <div style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</div> 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 1. Variasi passing atas			Siswa dibagi dalam 4 kelompok, kelompok 1 dan 3

	berpasangan menghadap net.	20 menit		melakukan <i>passing</i> atas menghadap ke net, sedangkan kelompok 2 dan 4 mengamati teman yang melakukan <i>passing</i> atas.
	2. Variasi bermain dengan melempar tangkap atas.	20 menit		Bermain khusus menggunakan lempar tangkap lemparan atas. Diawali dengan bola lemparan dari garis service, hanya boleh menangkap bola dan melempar menggunakan kedua tangan di atas kepala. dengan sentuhan maksimal 3x. <i>game point</i> 15.
4.	Penutup - Pendinginan	5 menit	P	Stretching Pendinginan
	- Evaluasi dan do'a	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 2

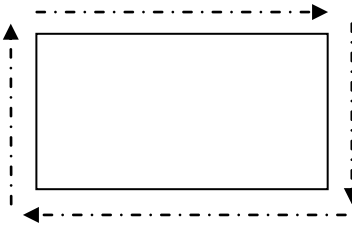
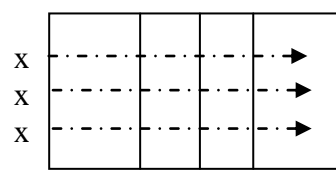
Sasaran latihan : *Passing* Atas

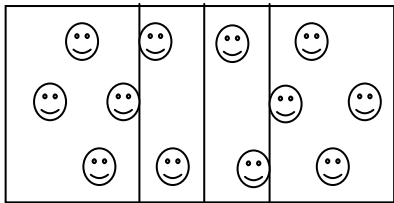
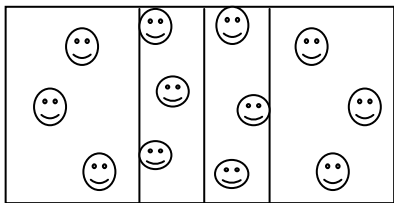
Sesi : 5

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola 8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwath*

Tanggal : 21 Januari 2016

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 3. Variasi <i>passing</i> atas	20 menit		Siswa bermain dengan lapangan pada umumnya .permainan di awali dari

	4. Game	20 menit	 	<p>lambungan bola atau <i>freeball</i>. <i>Freeball</i> bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> atas wajib 3x sentuhan. Rotasi menurut aba-aba pelatih.</p> <p>Bermain game dengan peraturan sesungguhnya. <i>game over</i> 15</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 2

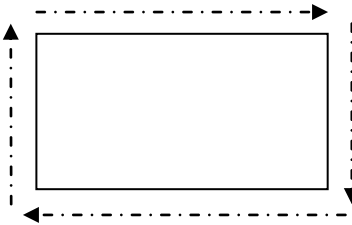
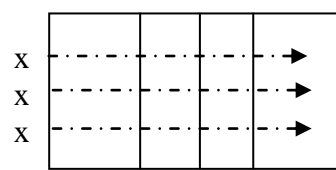
Sasaran latihan : *Passing* Atas

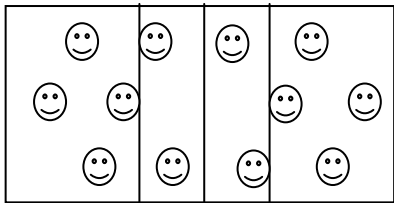
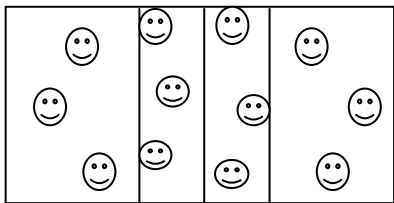
Sesi : 6

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola 8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwath*

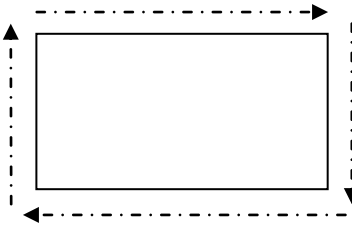
Tanggal : 23 Januari 2016

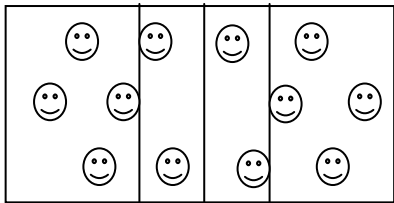
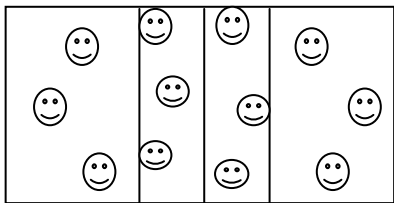
NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 5. Variasi <i>passing</i> atas	20 menit		Siswa bermain dengan lapangan pada umumnya .permainan di awali dari

	6. Game	20 menit	 	<p>lambungan bola atau <i>freeball</i>. <i>Freeball</i> bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> atas wajib 3x sentuhan. Rotasi menurut aba-aba pelatih.</p> <p>Bermain game dengan peraturan sesungguhnya. <i>game over</i> 15</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga: Bolavoli	Tingkat : SMA
Waktu : 15.30 – 17.00	Mikro Treatment : 2
Sasaran latihan : <i>Passing</i> Atas	Sesi : 7
Jumlah Siswa : 24	Peralatan : Bola 8 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwath</i>
Tanggal : 25 januari 2016	

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	<div style="text-align: center;">  P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">x x x</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black;"></div> </div> <div style="margin-left: 5px;">→ → →</div> </div> </div>	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 7. Variasi <i>passing</i> atas	20 menit		Siswa bermain dengan lapangan pada umumnya .permainan di awali dari

	8. Game	20 menit	 	<p>lambungan bola atau <i>freeball</i>. <i>Freeball</i> bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> atas wajib 3x sentuhan. Rotasi menurut aba-aba pelatih.</p> <p>Bermain game dengan peraturan sesungguhnya. <i>game over</i> 15</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 3


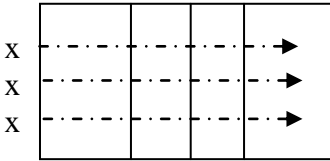
Sasaran latihan : *Passing* Atas

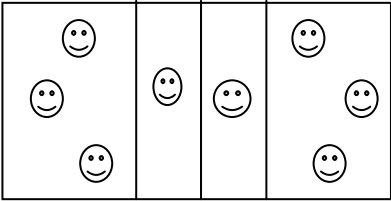
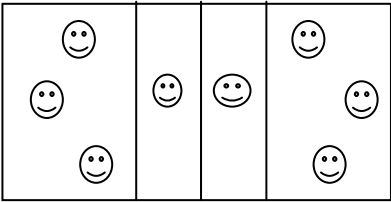
Sesi : 8

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 28 Januari 2016

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 9. Variasi <i>passing</i> atas dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Siswa bermain 4vs 4 dengan lapangan pada umumnya. permainan diawali dari lemparan bola dari bawah dari garis

	10. Variasi bermain 4 vs 4	20 menit	 	<p>belakang. bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> atas. Wajib 3x sentuhan. <i>Game point</i> 15</p> <p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> atas. dimulai dengan servis bawah dari belakang. Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. Point di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau bola keluar lapangan. Permainan dengan <i>game over</i> 15</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 3


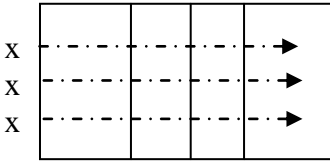
Sasaran latihan : *Passing* Atas

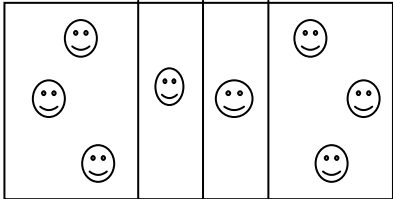
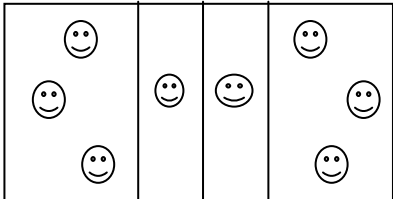
Sesi : 9

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 30 Januari 2016

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 11. Variasi <i>passing</i> atas dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Siswa bermain 4vs 4 dengan lapangan pada umumnya. permainan diawali dari lemparan bola dari bawah dari garis

	12. Variasi bermain 4 vs 4	20 menit	 	<p>belakang. bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> atas. Wajib 3x sentuhan. <i>Game point</i> 15</p> <p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> atas. dimulai dengan servis bawah dari belakang. Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. Point di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau bola keluar lapangan. Permainan dengan <i>game over</i> 15</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 3


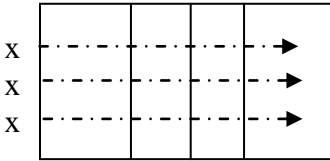
Sasaran latihan : *Passing* Atas

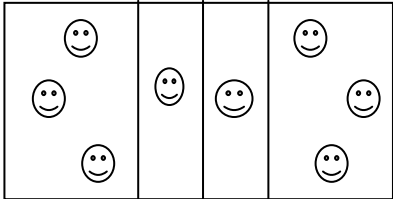
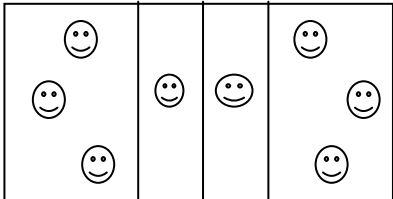
Sesi : 10

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 1 Febuari 2016

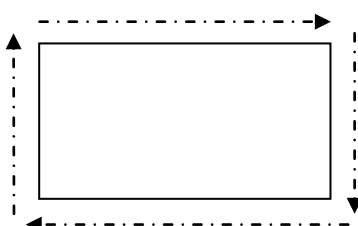
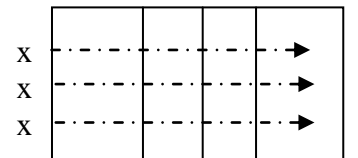
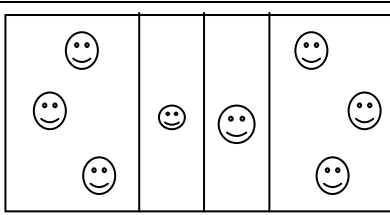
NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 13. Variasi <i>passing</i> atas dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Siswa bermain 4vs 4 dengan lapangan pada umumnya. permainan diawali dari lemparan bola dari bawah dari garis

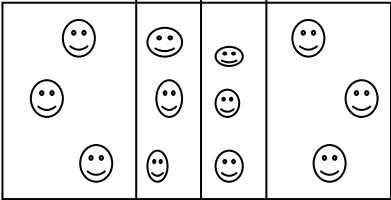
	14. Variasi bermain 4 vs 4	20 menit	 	<p>belakang. bergantian dan rotasi setelah setiap <i>rally</i>. Hanya boleh menggunakan <i>passing</i> atas. Wajib 3x sentuhan. <i>Game point</i> 15</p> <p>Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> atas. dimulai dengan servis bawah dari belakang. Dengan syarat bola wajib 3x sentuhan. Point di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau bola keluar lapangan. Permainan dengan <i>game over</i> 15</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN

Cabang olahraga: Bolavoli
 Waktu : 15.30 – 17.00
 Sasaran latihan : *Passing Bawah*
 Jumlah Siswa : 24
 Tanggal : 4 Februari 2016

Tingkat : SMA
 Mikro Treatment : 4
 Sesi : 11
 Peralatan : Bola 5 buah,
 lapangan, net, peluit, *stopwatch*

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging Kombinasi</i>	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 15. Variasi <i>passing</i> atas dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Siswa bermain 4vs 4 dengan lapangan pada umumnya. permainan diawali dari lemparan bola dari pelatih. Dan hanya dilakukan <i>passing</i> atas, wajib dengan

	16. Game	20 menit		<p>3x sentuhan. Rotasi menurut aba-aba dari pelatih.</p> <p>Game bermain voli pada umumnya, di bebaskan untuk melakukan <i>passing</i> maupun smash dan blok. <i>Game over</i> 25 poin.</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 4

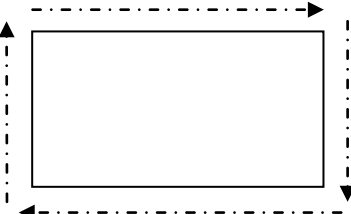
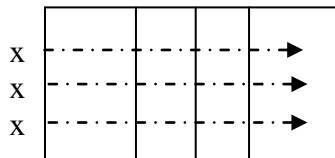
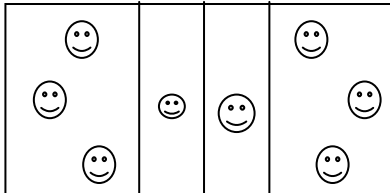
Sasaran latihan : *Passing* atas

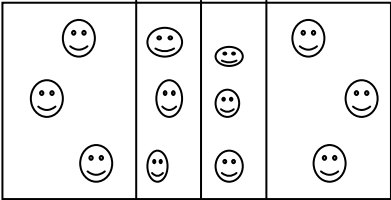
Sesi : 12

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 6 Februari 2016

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 17. Variasi <i>passing</i> atas dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Siswa bermain 4vs 4 dengan lapangan pada umumnya. permainan diawali dari lemparan bola dari pelatih. Dan hanya dilakukan <i>passing</i> atas, wajib dengan

	18. Game	20 menit		<p>3x sentuhan. Rotasi menurut aba-aba dari pelatih.</p> <p>Game bermain voli pada umumnya, di bebaskan untuk melakukan <i>passing</i> maupun smash dan blok. <i>Game over</i> 25 poin.</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 4

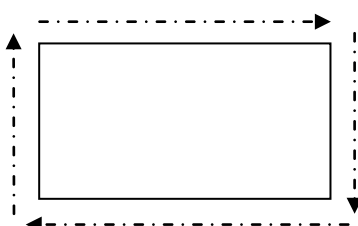
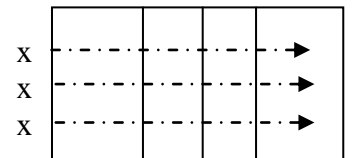
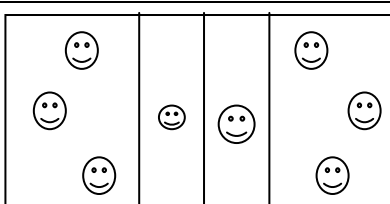
Sasaran latihan : *Passing* atas

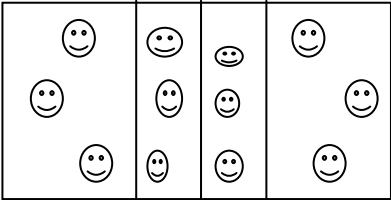
Sesi : 13

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola 5 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 11 Februari 2016

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan sambil bola dilambungkan melakukan passing bawah Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 19. Variasi <i>passing</i> atas dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Siswa bermain 4vs 4 dengan lapangan pada umumnya. permainan diawali dari lemparan bola dari pelatih. Dan hanya dilakukan <i>passing</i> atas, wajib dengan

	20. Game	20 menit		<p>3x sentuhan. Rotasi menurut aba-aba dari pelatih.</p> <p>Game bermain voli pada umumnya, di bebaskan untuk melakukan <i>passing</i> maupun smash dan blok. <i>Game over</i> 25 poin.</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	<p><i>Stretching</i> Pendinginan</p> <p>Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga: Bolavoli

Tingkat : SMA

Waktu : 15.30 – 17.00

Mikro Treatment : 5

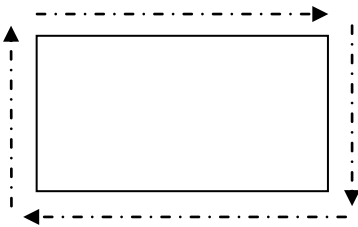
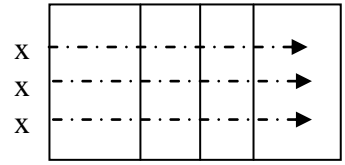
Sasaran latihan : *Passing* Bawah

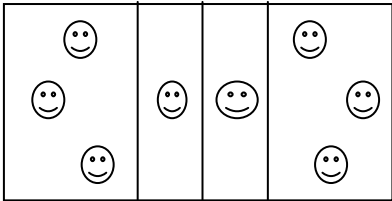
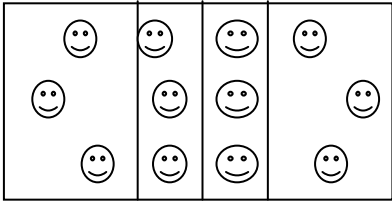
Sesi : 14

Jumlah Siswa : 24

Peralatan : Bola 8 buah,
lapangan, net, peluit, *stopwatch*

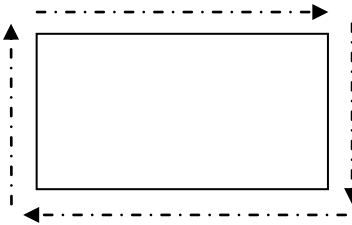
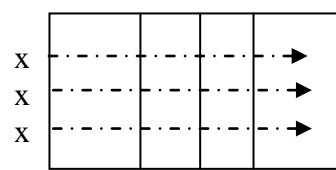
Tanggal : 13 Februari 2016

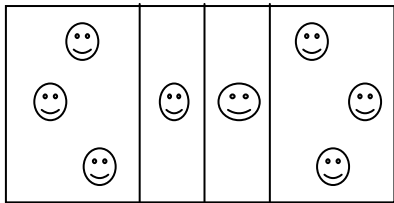
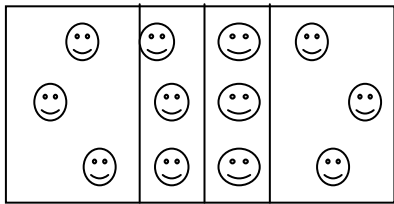
NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i>	5 menit		<i>Jogging</i> keliling lapangan .
	- Penguluran statis	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Penguluran
	- Penguluran dinamis	5 menit		
	- <i>Jogging</i> Kombinasi	10 menit		<i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 21. Variasi <i>passing</i> bawah dengan bermain 4 vs 4	20 menit		Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> atas.dimulai dengan servis dari belakang.

	4			<p>Wajib 3 kali sentuhan. <i>Point</i> di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau keluar lapangan. <i>Game over</i></p>
	22. Game	20 menit		<p>Bermain bola voli sesungguhnya namun hanya melakukan <i>passing</i> tidak boleh melakukan smash ataupun blok. Dengan service bawah. <i>Game over</i> 25 poin.</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX P XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

SESI LATIHAN


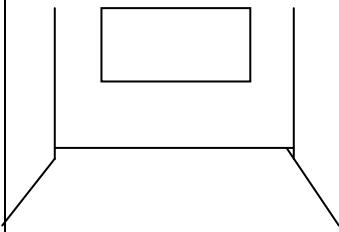
Cabang olahraga: Bolavoli	Tingkat : SMA
Waktu : 15.30 – 17.00	Mikro Treatment : 5
Sasaran latihan : <i>Passing</i> Bawah	Sesi : 15
Jumlah Siswa : 24	Peralatan : Bola 8 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>
Tanggal : 15 Februari 2016	

NO.	MATERI LATIHAN	Waktu	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - Penguluran statis - Penguluran dinamis - <i>Jogging</i> Kombinasi	5 menit 10 menit 5 menit 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	<i>Jogging</i> keliling lapangan . Penguluran <i>Jogging</i> Kombinasi sepanjang lapangan
3.	Inti 23. Variasi <i>passing</i> bawah dengan bermain 4 vs	20 menit		Bermain khusus menggunakan <i>passing</i> atas. dimulai dengan servis dari belakang.

	4			<p>Wajib 3 kali sentuhan. <i>Point</i> di dapat jika bola dijatuhkan oleh lawan atau keluar lapangan. <i>Game over</i></p>
	24. Game	20 menit		<p>Bermain bola voli sesungguhnya namun hanya melakukan <i>passing</i> tidak boleh melakukan smash ataupun blok. Dengan service bawah. <i>Game over</i> 25 poin.</p>
4.	Penutup - Pendinginan - Evaluasi dan do'a	5 menit 10 menit	P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX P XXXXXXXXX XXXXXXXXX XXXXXXXXX	Stretching Pendinginan Evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.

POSTEST

Cabang olahraga	: Bolavoli	Tanggal	: 17 Februari 2016
Waktu	: 15.30 – 17.00	Tingkat	: SMA
Sasaran latihan	: <i>Passing Atas</i>	Sesi	: Postest
Jumlah Siswa	: 24	Peralatan	: Bola 5 buah, lapangan, net, peluit, <i>stopwatch</i>

NO.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN
1.	Pembukaan (pengantar)	5 Menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Berdo'a kemudian dilanjutkan penjelasan materi latihan
2.	Pemanasan : - Joging - Penguluran statis - Penguluran dinamis	5 menit 10" 8x2 hitungan 10 menit	 P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Jogging keliling lapangan Penguluran
3.	Inti Pelaksanaan <i>protest</i>	1 menit (1 kali percobaan) sebanyak 3 kali		Melakukan passing atas dengan memantul-mantulkan bola ke dinding sebanyak 3 kali percobaan dan di ambil rerata 2 nilai yang terbaik
4.	Penutup - Pendinginan, Evaluasi dan do'a	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Stretching Pendinginan dan evaluasi dan do'a, kemudian di bubarkan.